



Die Funktion „POWER NAP“

Unter einem PowerNap versteht man eine kurze Entspannungsphase untertags mit einer Dauer von maximal 30 Minuten.

Dadurch ist es möglich das Leistungstief zur Mittagszeit zu überwinden. Man fühlt sich ausgeruhter, leistungsfähiger und startet damit aktiv in den Nachmittag.

aXbo ist in der Lage, einen PowerNap hinsichtlich des Wiederaufwachens optimal zu gestalten.

PowerNap aktivieren







>> **[scroll]**¹¹ zum **Menü P1 SET/ P2 SET** > **[click]**¹¹ bestätigen

Sie befinden sich im Menü **POWER NAP**.

>> **[click]**¹¹ bestätigen

Die PowerNap-Zeitdauer von 30 Minuten blinkt nun.
In der Menü-Anzeige erscheint **PN*T*SET**.

>> **[click]**¹¹ bestätigen

Bei der jeweiligen Person erscheint nun die Sanduhr als Hinweis, dass gerade ein PowerNap stattfindet    /   .

Streifen Sie nun bitte das aXbo-Armband mit eingeschaltetem Sensor über.

aXbo wartet nun bis Sie eingeschlafen sind und startet dann seinen PowerNap-Algorithmus sodass Sie auf keinen Fall zu lange schlafen.

Für den Fall dass Sie sofort einschlafen, weckt aXbo Sie bereits nach 10 Minuten – wenn Sie nicht einschlafen spätestens jedoch in 30 Minuten.

Für den Fall, dass Sie innerhalb dieser Zeit überhaupt nicht einschlafen können, wird Ihnen Ihr Körper dennoch für diese kurze Entspannungs-Phase danken.

Wissenschaftlich begleitete Studie zeigt die Vorteile von PowerNapping

Die Wirkung der neuen PowerNap-Funktion des aXbo Schlafphasenweckers wurde wissenschaftlich überprüft – in einem Praxistest haben freiwillige Versuchspersonen während eines Zeitraums von zwei Wochen insgesamt vier Mal einen PowerNap mit aXbo gehalten und dabei Aufzeichnungen über Ihre Befindlichkeit geführt. Als Vergleichswerte dienten Aufzeichnungen über das Befinden ohne PowerNap.

Wissenschaftlich begleitet wurde die Studie von der Siesta Group Schlafanalyse GmbH. „Das Ergebnis dieser Studie zeigt, dass die Dauer eines PowerNaps mit dem aXbo Schlafphasenwecker durchschnittlich 10 Minuten beträgt“, erklärte Univ.-Prof. DI Dr. Georg Dorffner.

„Außerdem zeigte die Auswertung der Fragebögen, dass sich die Versuchspersonen nach einem PowerNap mit aXbo signifikant aktiver und anteilnehmender und im Trend auch heiterer fühlten.“

Wir wünschen viele erfrischende PowerNaps &
Good morning. Every day.

Ihr aXbo-Team